كيف تنظم وقتك في رمضان؟

إعداد

القسم العلمي بدار طويق

مصدر هذه المادة :





مقدمة

الحمد لله رب العالمين، العليم العلّام، والصلاة والسلام على خير من صلى وصام، وعلى أصحابه وأتباعه الأعلام، وبعد..

فإن رمضان فرصة سانحة ومجال واسع يتقرب فيه العبد إلى الله تعالى بأنواع القربات والطاعات، ولذا فينبغي على المسلم أن يكون أحرص الخلق على استثمار وقته فيما يرضي ربه سبحانه، ففي الحديث: «**لا تزولا قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه**..» وقال ابن مسعود –رضي الله عنه-: ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه، نقص فيه أجلي و لم يزدد فيه عملي.

من أجل ذلك رأينا أن نجمع لك –أخي المسلم- هذا البحث النافع إن شاء الله تعالى حول استثمار الوقت وتنظيمه، فدار الحديث حول إدارة الوقت في رمضان ووضع الجداول الزمنية لقضاء رمضان، وكذلك البرنامج الخاص للمرأة المسلمة وكذلك برنامج خاص للمرأة الحائض.

هذا والله نسأل أن يعمر أوقاتنا في ذكره وعبادته وصلى الله وسلم وبارك على عبده ورسوله محمد وآله وصحبه أجمعين.

إدارة الوقت في رمضان

الوقت أندر الموارد وأغلاها، ولئن قال القائل: الوقت من ذهب، فإن هذا في الحقيقة بخس لقيمة الوقت، فهو أغلى كثيرا من الذهب، الذي إذا فُقد فإنه يمكن تعويضه، أما الوقت فلا يمكن تعويض لحظة منه بكل ذهب الدنيا، وإذا كان الوقت بهذه القيمة الغالية فإن قيمته تلك تزداد في مواسم محددة عن بقية أوقات العام.

ومن أعظم تلك المواسم على الإطلاق شهر رمضان، ففيه السوق قائمة والربح وفير والأجر في ازدياد، فهو خير الشهور، وفيه ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، من حُرم خيرها فقد حُرم، ولله عز وجل في كل ليلة من ليالي رمضان عتقاء من النار وذلك هو الفوز العظيم، فحري بكل مسلم أن يحسن استغلال كل دقيقة بل كل لحظة من لحظات هذا الشهر العظيم، حتى يحجز لنفسه مقعدا في جنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين، لذلك كانت إدارة الوقت هامة على مستوى الثلاثين يوما بكاملها أكثر من غيرها على مستوى الأيام والشهور، ومن ثم كانت هذه الخطوات التي نرجو أن تقودك أيها القارئ الكريم إلى حسن إدارة الوقت في رمضان بحيث تستثمره الاستثمار الأمثل، وتتعامل معه كما يتعامل التاجر مع السوق الرابحة.

الخطوة الأولى: حدد مجالاتك التي ستتحرك فيها:

وحتى تحسن تحديد هذه المجالات تذكر أنك طالب جنة وتود أن تتاجر مع الله عز وجل بأفضل تجارة، ونقترح عليك بعض

المجالات التي يمكن أن تتحرك فيها في شهر رمضان وهي:

* مجال التربية الإيمانية.

* مجال الأقارب والأرحام.

* مجال الأسرة والأبناء.

* مجال دعوة المسلمين لأعمال البر.

الخطوة الثانية: حدد أهداف كل مجال:

ما هي الأهداف التي تريد أن تحققها خلال رمضان في كل مجال قمت بتحديده؟

تذكر أن الهدف الجيد لا بد أن يكون:

* واضحا ليس به غموض.

* قابلا للقياس: بأن يكون في صورة كمية ما أمكن.

* واقعيا: يمكن تحقيقه.

* طَموحا: يتحقق من خلاله إنجاز حقيقي.

* محددا: له مدة زمنية يجب تحقيقه خلالها.

ونذكر لك الآن بعض الأهداف التي يمكن أن تحققها في المجالات السابقة.

مجالات التربية الإيمانية:

* المحافظة على صلاة الجماعة في جميع الأوقات في بيت الله.

* ختم القرآن الكريم مرة على الأقل تلاوة وتدبرا.

* صلاة التراويح بجزء من القرآن يوميا.

* اعتكاف الليالي الوتر من العشر الأواخر على الأقل.

* حفظ جزء من القرآن الكريم وقراءة تفسيره من كتاب مختصر.

* مراجعة فقه الصيام وآدابه.

مجال الأسرة والأبناء:

* متابعة تأدية الصلاة في أوقاتها لجميع أفراد الأسرة.

* متابعتهم في ختم القرآن خلال الشهر.

* متابعة انضباطهم في صلاة التراويح.

* متابعتهم في حفظ سورة من القرآن الكريم.

* إكسابهم بعض المعلومات عن فقه الصيام وآدابه.

مجال الأقارب والأرحام:

* صلة أرحامي وزيارتهم مرة خلال الشهر.

* دعوة إخوتي على الإفطار مرة خلال الشهر.

* دعوتهم خلال الزيارة لاستثمار شهر رمضان.

* اصطحابهم معي للاعتكاف في بعض الليالي في رمضان.

مجال دعوة الآخرين لأعمال البر:

- دعوة أربعة أصدقاء أو زملاء في العمل أو الدراسة

للاعتكاف في بعض الليالي.

- دعوة زميلين أو صديقين إلى صلاة التراويح معي بجزء من القرآن يوميا في مسجد الحي.

- المشاركة في جمع زكاة الفطر وتوزيعها على الفقراء والمساكين.

الخطوة الثالثة: حدد الأنشطة والوسائل المطلوبة لتحقيق أهدافك في كل مجال.

الخطوة الرابعة: ضع أمام كل نشاط الوقت المطلوب لتنفيذه.

وفيما يلي نعطيك تطبيقا عمليا على هاتين الخطوتين:

أولا: مجال التربية الإيمانية:

الأهداف	الوسائل	حجم الوقت المطلوب
المحافظة على صلاة الجماعة	تأدية الصلاة في أوقاها بالمسجد	٣٠ دقيقة×٥ صلوات × ٢٠ يوما= ٣٠٠٠
ختم القرآن خلال الشهر	قراءة جزء من القرآن يوميا	٣٠ دقيقة×٢٠ يوما =٦٠٠ دقيقة
مراجعة فقه الصيام وآدابه	إلقاء كلمة صلاة العصر في المسجد أو بعد صلاة الظهر في مكان العمل لمدة خمس دقائق	٥ دقائق×٢٠ يوما =١٠٠ دقيقة
صلاة التراويح بجزء من القرآن يوميا	الالتزام بصلاة القيام في مسجد يقرأ الإمام فيه بجزء	١٢٠ دقيقة×٢٠ يوما =٢٤٠٠ دقيقة

	من القرآن	
حفظ سورة من القرآن	حفظ سورة النمل ٩٢ آية –مثلا– بحيث يتم حفظ ثلاث آيات يوميا	٢٠ دقيقة×٢٠يوما =٤٠٠ دقيقة
اعتكاف خمس ليال من العشر الأواخر من رمضان	– التمهيد في العمل لأخذ إجازة – الاستقرار على المسجد الذي سوف أعتكف فيه جلسة مع نفسي لتحديد أهدافي في الاعتكاف وعمل برنامج خاص لي لا يتعارض مع البرنامج العام للاعتكاف.	١٨٠ دقيقة

تذكر أننا في هذا المثال التطبيقي حددنا الأهداف في ٢٠ يوما فقط من رمضان، أما أيام الاعتكاف فلها أهداف مستقلة بها.

ثانيا: مجال الأسرة والأبناء:

الأهداف	الوسائل	حجم الوقت المطلوب
– متابعة تأدية الصلاة في أوقاتها. – متابعة ختم القرآن خلال الشهر – متابعة حفظ سورة صغيرة من	– جلسة للاتفاق على الأهداف والاقتناع الكامل بها. – عمل جدول متابعة يتم لصقه بغرفهم للتأشير عليه.	٦٠ دقيقة ٦٠ دقيقة

القرآن.	- قراءة جزء من كتاب يوميا يحث على هذه العبادات.	٣٠ دقيقة × ٢٠ يوميا = ٦٠٠ دقيقة
إكسابهم بعض المعلومات في فقه الصيام وآدابه.	عمل لقاء ترفيهي عن طريق المسابقات يتناول فقه الصيام وآدابه.	٦٠ دقيقة كل يومين إذاً ٦٠دقيقة×١٠ أيام = ٦٠٠ دقيقة

ثالثا: مجال الأقارب والأرحام:

الأهداف	الوسائل	حجم الوقت المطلوب
زيارة أقاربي وصلة رحمي مرة خلال الشهر.	زيارة في رمضان كل يومين بعد صلاة القيام ويتم فيها توزيع كتيب أو شريط إسلامي للتحفيز على أداء الهدفين الثاني والثالث.	٣٠ دقيقة × ١٠ أيام = ٦٠٠ دقيقة
دعوتهم خلال الزيارة لاستثمار شهر رمضان.		
دعوة إخوتي وأسرهم على الإفطار مرة خلال الشهر.		
تلبية ثلاث دعوات على الإفطار للأقارب.		١٨٠ دقيقة × ٣ أيام = ٥٤٠ دقيقة

رابعا: مجال دعوة الآخرين لأعمال البر:

الأهداف	الوسائل	حجم الوقت المطلوب
دعوة ثلاثة زملاء في العمل للاعتكاف بعض الليالي في رمضان.	- زيارة ودية والتطرق لهذا الحديث. - إهداء كتيب أو شريط في الموضوع.	٦٠ دقيقة × ٣ أيام = ١٨٠ دقيقة

	- اختيار أقرب المساجد إليهم.	
المشاركة في جمع زكاة الفطر من أهل المسجد.	- إعداد ورقة تبين فضل زكاة الفطر وتوزيعها على المصلين. - إعداد لوحة توضح فضل زكاة الفطر وتعليقها في المسجد.	١٨٠ دقيقة ١٨٠ دقيقة
دعوة زميلين لصلاة التراويح بجزء يوميا.	- زيارة ودية والتطرق لهذا الأمر. - مصاحبتهم والاتصال بهم لتذكيرهم.	٦٠ دقيقة × ٢ يوم =١٢٠ دقيقة

لعلك الآن أيها الأخ الكريم تحسب أنك قد ظفرت بتصور كامل عن كيفية استغلالك لهذا الشهر الكريم، وإدارة دقائقه وثوانيه للفوز فيه برضوان الله والجنة، ولكن نقول لك ما زال للكلام بقية، فقد تحدثنا عن أربع خطوات وما زالت هناك خمس أخرى، فتابع معنا الموضوع القادم ليكتمل عندك نموذج إدارة الوقت إن شاء الله.

تربية وإدارة الذات في رمضان

إعداد: محمد أحمد عبد الجواد

الخطوة الخامسة: تجميع الأزمنة:

قم بتجميع الأزمنة اللازمة لتحقيق أهداف ووسائل كل مجال، والتي حددتها في الخطوة الرابعة، ولو راجعت معنا المثال التطبيقي

الذي ذكرناه لك في الموضوع السابق، ثم جمعت هذه الأزمنة لوجدتها كالتالي:

المجال	الوقت اللازم	
	دقيقة	ساعة
التربية الإيمانية		١١١
الأسرة والأبناء		٢٢
الأقارب والأرحام		١٩
دعوة الآخرين لأعمال البر		١٤

إذًا الوقت الإجمالي: ١٦٦ ساعة.

٦- الخطوة السادسة: حساب الوقت المتاح لديك:

في اليوم ٢٤ ساعة يلزمنا فيها من الأشياء الكثير من الأوقات مثل النوم والطعام والمواصلات.. الخ. وهذه الأشياء تختلف بالطبع من شخص إلى آخر.

ولنفترض أن هذه الأشياء الأساسية تأخذ منك عشر ساعات يوميا إذًا يتبقى لك ١٤ ساعة يوميا × ٧ أيام =٩٨ ساعة أسبوعيا، ولكي تنجح في إدارتك لوقتك استخرج من هذا الوقت المتاح وقتا للطوارئ والمستجدات والمقاطعات التي تملأ حياتنا وتفسد علينا إدارتنا لأوقاتنا. وفي البداية لابد أن تستخرج وقت الطوارئ بنسبة ٣٠-٥٠% من حجم الوقت المتاح، وبالممارسة تقل هذه النسبة تدريجيا مع ملاحظة أن وقت الطوارئ يزيد أو يقل حسب احتكاكك بالآخرين في ممارستك لأعمالك، فالأعمال التي تفعلها

وحدك يقل فيها احتساب وقت الطوارئ والعكس بالعكس.

- اطرح أيضا الأوقات البينية، وهي الأوقات التي تقضيها بين الأنشطة فأنت لا تنتقل من نشاط لآخر فجأة وإنما لابد من التمهيد والتهيئة النفسية له.

وكنموذج تطبيقي لحساب الوقت المتاح.

- الوقت الكلي ٢٤ ساعة يوميا.

ويطرح منه: وقت الأشياء الأساسية (نوم - طعام.. إلخ) ١٤ ساعة

وقت الطوارئ والمقاطعات ٣ ساعات

الأوقات البينية ٢ ساعة

إذن إجمالي الوقت المشغول: ١٩ ساعة

إذن الوقت المتاح = ٢٤-١٩=٥ ساعات فقط خلال اليوم كله.

إذن الوقت المتاح خلال ٢٠ يوما (على اعتبار أن العشر الأواخر لم يتم إدراجها بسبب الاعتكاف) =٥ ساعات وقت متاح × ٢٠ يوم =١٠٠ ساعة.

الخطوة السابعة: مقارنة حجم الوقت المتاح بحجم الوقت المطلوب:

أي مقارنة الخطوة الخامسة بالخطوة السادسة، وعند هذا الحد قد تترك القلم من بين يديك وتعرض عن هذا النموذج إذا لم يكن لديك العزيمة القوية، لأنك ستفاجأ أن هناك حجما ووقتا للأنشطة أكبر بكثير من الوقت المتاح، ولكن يعينك على استكمال هذا النموذج هو إدراك أن هذه الأنشطة كانت ستهدر كلها أو بعضها إذا لم تكن هناك إدارة للوقت.

تذكر أن هذه الخطوة هي التي تعرفك على الواقع لتلمسه وتتعامل معه بدلا من أن تغرق في المثاليات ولا تفعل شيئا.

وبمواصلة التطبيق العملي نجد أن المقارنة تكون كالتالي:

الوقت المطلوب = ١٦٦ ساعة.

الوقت المتاح = ١٥٥ ساعة.

الفرق بينهما = ٦٦ ساعة.

الخطوة الثامنة: المراجعة:

والهدف من هذه الخطوة المواءمة بين الوقت المتاح والوقت المطلوب.

وتتم هذه المراجعة بالنظر في قائمة أهدافك وإعادة ترتيبها حسب الأولوية.

* قم بترشيد الأنشطة والوسائل اللازمة لتحقيق أهدافك بحيث

تقوم بها في أقصر وقت ممكن.

* لا تتوقف عن عملية المراجعة إلا عندما تشعر أن وقتك المتاح مساويا للوقت المطلوب.

* تذكر أنك إذا لم تقم بهذه المراجعة فإن خطوات هذا النموذج ستكون حبرا على ورق ولن تستطيع التعايش معه.

* وكنموذج تطبيقي: على هذه الخطوة.. نعيد النظر في قائمة المجالات والأهداف والوسائل.

أولا: مجال التربية الإيمانية:

يمكننا اختصار وقت الهدف الأول حيث إن هذا الوقت قد تم احتسابه أكثر من مرة، فوقت صلاة الفجر (راجع الموضوع السابق) يتضمنه وقت الأشياء التي لا يمكن التحكم فيها، حيث إنه قد تم احتسابه ضمن ساعات النوم وكذلك صلاة الظهر، ضمن وقت العمل، وبذلك تصبح:

٣٠ × ٣ × ٢٠ =١٨٠٠ دقيقة = ٣٠ ساعة بدلا من ٥٠ ساعة.

* اختصار وقت ختم القرآن وقراءته في المواصلات كاستثمار للأوقات البينية ٦٠٠ دقيقة = ١٠ ساعات.

* اختصار وقت صلاة التراويح بحيث يصبح ٩٠ دقيقة

٩٠ × ٢٠ =١٨٠٠ دقيقة

إذن ٢٤٠٠-١٨٠٠ =٦٠٠ دقيقة = ١٥ ساعة

إذن نحتاج إلى ٣٠ ساعة بدلا من ٤٠ ساعة

* اختصار وقت جلسة تحديد الأهداف في الاعتكاف إلى ٩٠ دقيقة بدلا من ١٨٠ دقيقة، وبذلك تصبح ساعة ونصف بدلا من ثلاث ساعات.

ثانيا: مجال الأسرة والأبناء:

دمج وقت الهدف الخاص باكتساب بعض المعلومات الإسلامية والترفيه عن الأبناء مع وسيلة قراءة جزء من كتاب يحث على الأهداف الخاصة بهذا المجال، على أن تكون هذه المتابعة يوما بعد يوم بحيث يصبح مجموعهم:

٦٠ × ١٠ =٦٠٠

إذن ١٢٠٠-٦٠٠ =٦٠٠

وبذلك تصبح ١٠ ساعات بدلا من ٢٠ ساعة.

ثالثا: مجال الأقارب والأرحام:

اختصار وقت تلبية ثلاث دعوات على الإفطار من ١٨٠ × ٣ =٥٤٠ ليصبح ٢٧٠ دقيقة بدلا من ٥٤٠ دقيقة، وبذلك تصبح ٤-٥ ساعة بدلا من ٩ ساعات.

والآن فقد قمنا باختصار ٥٦ ساعة، ولأننا في حاجة إلى معظم هذه الأهداف والوسائل يمكننا أن ننظر في قائمة الأوقات المشغولة ونأخذ من الأوقات البينية نصف ساعة يوميا ليصل هذا الوقت إلى ساعة ونصف يوميا بدلا من ساعتين يوميا.

الخطوة التاسعة: قم بإعداد الجدول النهائي وتوزيع الأنشطة مراعيا وقت الذروة:

والقاعدة العامة في ذلك هي توزيع الأنشطة الرئيسة والأكثر ارتباطا بالأهداف المجمعة ووضعها في الوقت الرئيس من اليوم، وهو الوقت الذي يكون فيه الإنسان في أعلى مراحل النشاط، وهو المسمى بوقت الذروة والذي يختلف من شخص لآخر.

* وبعد اختصار نصف ساعة يوميا من الأوقات البينية توفر لدينا ١٠ ساعات أخرى فيصبح ما وفرناه =٦٦ ساعة.

* إذن الوقت المطلوب = الوقت المتاح =١٠٠ ساعة.

* كما أن لدينا وقتا للطوارئ =٦٠ ساعة.. وقت احتياطي بالإضافة إلى ٣٠ ساعة وقتا بينيا.

* والآن: أنت في طريقك الصحيح لإدارة وقتك في رمضان ومعك ٩٠ ساعة مخزونا إضافيا.

وصايا ذهبية لنجاح إدارة الوقت:

تذكر أنك باستطاعتك أن تزيد من فعالية استخدامك لوقتك والشخص الوحيد الذي يملك ذلك هو أنت.

* كل فرد ليس لديه الوقت الكافي خلال اليوم ولذلك فالسؤال هو كيف نستثمر الوقت المتاح لنا حاليا؟

* لابد من إشراك من يكون بينك وبينهم مساحة كبيرة من الوقت المشترك كأولادك وزوجتك ومرؤوسيك.

* ركز على ما تجيد تنفيذه ولا تفعل إلا العمل الذي تتمكن من أدائه إلا إذا كان المقصود من ذلك التربية والتدريب.

* استعمل الرفق والإقناع لضرورة تحقيق التغيير مع الآخرين بشأن فهم أهمية الوقت، فأنت تغير قيما وعادات.

* حدد مقدار الوقت الذي تتحكم فيه أنت حتى تستطيع أن تدير وقتك بكفاءة وفاعلية.

* لابد أن يكون لديك القدرة على أن تقول لا عندما تكلف بأعمال تعوق تنظيم وقتك، حتى لا يفشل تخطيطك لوقت بسبب عدم تنظيم الآخرين لوقتهم.

وأخيرا نسأل الله أن يجعلنا وإياك من عتقائه من النار في الشهر الكريم إنه ولي ذلك والقادر عليه.

تربية وإدارة الذات في رمضان

إعداد: محمد أحمد عبد الجواد

برنامج زمني لقضاء رمضان

أخي المسلم: ها أنت أدركت هذا الشهر العظيم بفضل الله ورحمته فَأَرِ الله من نفسك ما يحب، فهذه أيام قلائل لا تدري هل تبلغ آخرها أم لا، فحافظ على الدقائق الروحانية، واللحظات الإيمانية، حتى تصيبك نفحة من رحمة الله فتسعد سعادة لا تشقى بعدها أبدا.

* عند الأذان: متابعة المؤذن، والدعاء بعده.

* القيام للصلاة واستشعار قول الله عز وجل: ﴿**وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا**﴾.

* أذكار الصباح بعد أداء الصلاة.

* حفظ ورد معين من القرآن الكريم.

* الانتظار إلى وقت الإشراق مع كتاب الله تعالى، ثم صلاة ركعتي الإشراق.

الضحى

* الاستيقاظ قبل الساعة العاشرة صباحا.

* قراءة القرآن حتى الساعة العاشرة والنصف.

* القراءة في أحد تفاسير القرآن إلى الساعة الحادية عشرة.

* صلاة الضحى، قال الرسول ﷺ: «**صلاة الأوابين حين ترمض الفصال**».

* قراءة القرآن والاستعداد لصلاة الظهر، فأنت في رباط ما دمت تنتظر الصلاة.

الظهر

* مع أذان الظهر: الحرص على ترديد أذان المؤذن.

* الدعاء بين الأذان والإقامة، فهو دعاء لا يرد بإذن الله.

* القيام بالسنن الرواتب: أربع ركعات قبل الظهر، وأربع بعده، فمن حافظ عليها حرمه الله على النار.

* الحرص على أذكار الصلاة، والمكوث في المصلى فالملائكة تستغفر لك ما دمت في مصلاك متطهرا.

* مراجعة ما تم حفظه من وردك اليومي من كتاب الله تعالى بعد صلاة الفجر.

* متابعة القراءة في كتاب التفسير الذي بدأت به.

* القيلولة إن أمكن، لاتباع السنة في ذلك.

* الاستعداء لصلاة العصر، مع تلاوة كتاب الله إلى وقت الأذان.

العصر

* مع أذان العصر، متابعة المؤذن، والترداد والدعاء، وتذكر قول الله تعالى ﴿**حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى**﴾.

* أداء الصلاة مع الذكر بعدها، وتلاوة القرآن نصف ساعة

تقريبا بعد الصلاة.

* من خير ما يستغل به وقت العصر سماع إذاعة القرآن الكريم وتدون الفوائد.

* إعداد الإفطار واستشعار قول الرسول ﷺ: «**من فطر صائما كان له مثل أجره، لا ينقص من أجر الصائم شيء**» وقوله: «**في كل ذات كبد رطبة أجر**» واستشعار أن ذلك قربة لله بإخلاص النية واحتساب الأجر فيها.

قبيل المغرب

* قال تعالى ﴿**فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا**﴾ فاحرص على أذكار المسلم في هذا الوقت وكثرة الاستغفار والدعاء والتسبيح إلى أن يحين وقت الإفطار، ولا تفرط في هذه الأوقات الغالية.

* والحرص على الدعاء؛ لقول الرسول ﷺ: «**إن للصائم عند فطره دعوة لا ترد**»، ولا تنس المسلمين من دعائك فدعوة المسلم لأخيه في ظهر الغيب مستجابة، وللداعي مثل ما دعا به لأخيه.

المغرب

* عند الأذان يستحب التبكير بالإفطار؛ لقول الرسول ﷺ: «**لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر وأخروا السحور**».

* الترداد مع المؤذن.

* اتباع السنة عند الإفطار، وذلك بالإفطار على رطب، فإن لم

تجد فعلى تمر.

* التبكير لصلاة المغرب وعدم الانشغال بالأكل والاسترخاء، والحرص على أداء الأذكار بعدها.

* غالبا ما يكون وقت ما بعد المغرب لتجمع الأهل فيستغل بما ينفع، واحذر من إضاعته في المنكرات والملهيات، فما هكذا تشكر نعمة الفطر.

العشاء

* الاستعداد لصلاة العشاء والتراويح مع اتباع السنة في ذلك، والحرص على أداء الأذكار بعد الصلاة.

* المتابعة في قراءة كتاب التفسير، والحرص على سماع برنامج نور على الدرب.

* حبذا لو كان النوم قبل الساعة الحادية عشرة، ليكون ذلك عونا على قيام الثلث الأخير من الليل.

وقبل النوم:

* الوضوء.

* أذكار النوم.

* لا تنس وقفة محاسبة ليوم غربت عليك الشمس نقص فيه عمرك ولم يزد عملك وتذكر يوما فات من هذا الشهر ماذا أودعت فيه من العمل الصالح؟

ثلث الليل الأخير

* قال تعالى: ﴿**أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ**﴾ إن دقائق الأسحار غالية فلا ترخصها بالغفلة فأحيها بصلاة ودعاء واستغفار.

* الاستيقاظ قبل الفجر، والحرص على اتباع السنة في: أذكار الاستيقاظ من النوم — السواك- قراءة الآيات من آخر سورة آل عمران ﴿**إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ....**﴾ الآية، إيقاظ الأهل للصلاة، وإطالة القيام كما فعل الرسول ﷺ.

* قبل أذان الفجر تناول السحور، وينبغي تأخيره لورود ذلك عن النبي ﷺ وتذكر قوله سبحانه: ﴿**وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ**﴾.

* التهيؤ لصلاة الفجر.

أخي الكريم، احرص على:

* تقوى الله عز وجل في كل حال.

* كثرة الذكر والتوبة والاستغفار وقراءة القرآن.

* تجنب الذنوب والمعاصي صغيرها وكبيرها.

* الحرص على أعمال الخير والإحسان، مثل تفطير الصائم، الصدقة، الإحسان للغير، صلة الرحم، بر الوالدين، الكلمة الطيبة، الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، الدعاء، حسن الخلق، أداء العمرة إن استطعت، الحرص على السواك، إقامة حلقة ذكر للأهل.

أسأل الله عز وجل أن يجعلنا ممن صام رمضان وقامه إيمانا واحتسابا. (منتديات: هدية لك)

جدول رمضاني يومي للمرأة

قد أقبل عليك شهر عظيم شأنه... واسع فضله... يزخر بصيب الغنائم وخيرات عظائم... فليله محراب العُبّاد...

ونهاره زاد للعباد... وأيامه جسر النجاة يوم المعاد...

وشهر ذاك وصفه... وذاك فضله حقيق عليك أن تستعدي لاستثماره، وتتهيئي لقطف ثماره... في ليله ونهاره.

بشرى العوالم أنت يا رمضـــان هتفت بك الأرجاء والأكـــوان
لك في السماء كواكب وضاءة ولك النفوس المؤمنات مكـــان

أخواتي المسلمات..

هذا جدول مقترح لاستغلال ساعات هذا الشهر العظيم وأيامه بالذات في قراءة القرآن وختمه أكثر من مرة، فإن كثيرا من الأخوات يخرجن من رمضان و لم يختمن كتاب الله إلا مرة واحدة أو مرتين على الأكثر.

لذلك رأينا وضع هذا الجدول المقترح والمجرب لترتيب وقتك في رمضان فسارعي ونافسي واحرصي أيتها المباركة.

يبدأ نظام هذا الجدول المقترح من وقت السحر وحتى اليوم الثاني في الوقت نفسه.

وبالطبع يختلف وقت السحر والثلث الأخير من الليل من بلد إلى آخر مع مراعاة فارق التوقيت.

ونقول:

كيف تحسبين وقت الثلث الأخير من الليل؟

الجواب:

يحسب وقت الثلث الأخير من الليل بتقسيم الوقت من صلاة المغرب إلى وقت صلاة الفجر ٣ أجزاء.

فلو فرضنا أن المغرب يؤذن في بلد الساعة السادسة والفجر يؤذن الساعة السادسة، فأصبح عدد الساعات من المغرب إلى الفجر١٢ ساعة نقسمها على ٣ فتصبح أربع ساعات.

* من ٦ المغرب إلى ١٠ ليلا (الثلث الأول).

* من ١٠ ليلا إلى ٢ ليلا (الثلث الثاني).

* من ٢ ليلا إلى ٦ فجرا (الثلث الثالث).

وفيه يكون التنـــزل الإلهي.

ومن هنا تكون نقطة بداية تلك المرأة الصالحة القانتة

تنطلق من الثانية أو الثالثة من جوف الليل تقف بين يدي الله تناجيه وتتلو آياته وتصلي ما شاء الله لها من ركعات.

وقت السحر:

هو وقت قبل طلوع الفجر الصادق بنصف ساعة أو أقل تقريبا، فتكون المرأة معدة فيه لقيمات للسحور تعين على صيام اليوم تحتسب فيها الأجر وامتثال أمر سيد البشر ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**».

فإذا أذّن المؤذن لصلاة الفجر تردد معه وتدعو بالدعاء المأثور «**اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة....**» الحديث.

ثم تصلي رغيبة الفجر التي هي خير من الدنيا وما فيها، وتجلس تدعو الله في مصلاها بين الأذان والإقامة، ولها أن تضطجع على شقها الأيمن تأسيا بسنة الحبيب ﷺ، تقوم لصلاة الفجر.

وبعد أن تردد أذكار ما بعد الصلاة وأذكار الصباح في مصلاها، تشرع في قراءة جزأين من كتاب الله حتى يحين وقت صلاة الإشراق، فتصلي ركعتين بأجر حجة وعمرة تامة تامة.

ثم إن شاءت أخذت قسطا من الراحة.

وقبيل الظهر تستعد لصلاة الظهر ثم تصلي الراتبة القبلية والبعدية لصلاة الظهر وتقرأ حزبا من كتاب الله، ثم تنطلق لأعمالها المنــزلية وتجهيز الإفطار لأسرها محتسبة في ذلك وحتى قبل صلاة العصر وبنصف ساعة تقريبا تنطلق إلى محرابها لتستعد لصلاتها، وتقرأ حزبا من كتاب الله حتى يؤذن العصر فتصلي ركعتين بين الأذان والإقامة، ثم تصلي فريضة العصر.

وبهذا تكون أنهت قراءة ثلاثة أجزاء من كتاب الله.

ثم تستأنف أعمالها المنــزلية ومع أبنائها وقبيل صلاة المغرب بثلث ساعة أقل شيء تتفرغ المرأة لتغتنم اللحظات المباركة والنفحات الرحمانية في ذلك الوقت الفضيل.

وقد أعدت إفطار أسرها.

وبعد صلاة المغرب تقضي ما بقي عليها من واجبات تجاه زوجها وأبنائها تراجع لهم دروسهم وتنظر وترعى المحتاج لها منهم. ثم تتوجه لكتاب الله لتقرأ حزبا منه.

وقبيل صلاة العشاء تقوم متطهرة لتستعد لصلاة العشاء والتراويح إما في بيتها أو في مسجد حيها مع الضوابط الشرعية.

وبعد انتهائها من صلاة العشاء والتراويح تتوجه لتنظيم أحوال أبنائها وأمورها المعيشية وتكون هنا قد دخلت في الثلث الثاني من الليل، فتجلس في مصلاها تقرأ حزبا من القرآن يستغرق منها ١٥ دقيقة تقريبا.

ثم تتوجه للنوم وحتى يحين الثلث الأخير من الليل تستيقظ لتستأنف باقي طاعاتها مبتدئة بقراءة جزء من كتاب الله.

وبهذا تكون قد أتمت قراءة خمسة أجزاء في يومها وليلتها وبهذا التنظيم تستطيع أن تختم كتاب الله في رمضان خمس مرات بفضل الله وتوفيقه وترتيبها لأوقاتها، وبعدها عن الفوضوية في الوقت.

* جزأين بعد صلاة الفجر.
* حزبا بعد صلاة الظهر.
* حزبا قبل صلاة العصر.
* حزبا بعد صلاة المغرب.
* حزبا بعد صلاة التراويح.
* جزءا في الثلث الأخير من الليل.

أخيرا أخواتي أذكر نفسي وإياكن بإخلاص العمل لله وحده ومجاهدة النفس في ذلك والتقوى على طاعة الله بالدعاء بأن يوفقك الله إلى طاعته ويتقبلها منك.

ولا ننسى قوله سبحانه:

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾.

اللهم سلمنا لرمضان، وسلم رمضان لنا، وتسلمه منا متقبلا.

أم البراء — موقع يا له من دين

برنامج الأخت المسلمة في رمضان

نبذة في فضائل الصيام

أخية... لعلك قد اطلعت في غير ما كتاب، أو سمعت في غير ما شريط عن فضائل الصيام الكثيرة.... وغنائمه الكبيرة.. ولعل العلم بتلك الفضائل هو الخطوة الأم التي تحفز النفس وتبعثها على نيل خيرات رمضان العظيمة.

ولقد بين رسول الله ﷺ في كلمة جامعة فضائل الصيام... وجعلها تحفيزا وتحريضا للمؤمنين والمؤمنات على استثمار هذا الشهر في الخير... وقضائه في الفضل والإحسان.. فعن أبي هريرة – رضي الله عنه– قال: قال رسول الله ﷺ: «**كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف. قال الله عز وجل: إلا الصوم فإنه لي، وأنا أجزي به**» [رواه مسلم بطوله] فهذا الحديث فيه دلالة على أن الصائم المخلص في صيامه بإيمان وإحسان، يجزي على الصيام جزاء بغير حساب.

وعنه –رضي الله عنه– قال: قال رسول الله ﷺ: «**أتاكم رمضان شهر مبارك فرض الله عز وجل عليكم صيامه، تفتح فيه أبواب السماء، وتغلق فيه أبواب الجحيم، وتغل فيه مردة الشياطين، لله في ليلة خير من ألف شهر، من حُرم خيرها فقد حُرم**» [رواه أحمد والنسائي وصححه الألباني في الترغيب].

أضيف أنت حل على الأنـــام وأقســـم أن يحيـــا بالصـــيام
قطعت الـــدهر جوابـــا وفيـــا يعود مـــزاره في كـــل عـــام
تخيم لا يحـــد حمـــاك ركـــن فكـــل الأرض مهـــد الخيـــام
نسخت شعائر الضـــيفان لمـــا قنعت مـــن الضـــيافة بالمقـــام

أختي المسلمة:...

تذكري أن شهر رمضان يتميز عن باقي الشهور بأمرين:

الأول: أنه شهر فرض فيه الصيام.

الثاني: أنه شهر استحب الله فيه الاجتهاد في العبادة بأشكالها وأنواعها وجعل الثواب عليها مضاعفا. ومن هنا فإن قضاء شهر رمضان وفق هذين الأمرين يقتضي منك – أخية:

أولا: الحرص على تمام صحة الصيام بمراعاة شروطه وواجباته ومستحباته، وباجتناب مضاره وقوادحه ومفسداته.

ثانيا: الحرص على الفضائل والقربات في نهار رمضان وليله لاسيما ما ثبت في السنة الحرص عليه، وما كان عليه السلف الصالح من حال في رمضان.

وهذان المقتضيان يستلزمان اطلاع المسلمة على أحكام الصيام وآدابه وسننه.. وتعلم ذلك كله بالسؤال والمطالعة وسماع الدروس المفيدة وحضور حلقات العلم التي تخص هذا الشأن، وكل ما من شأنه أن يكون وسيلة لتعلم تلك الأحكام.

وإليك أخية... اقتراحا يمثل (برنامجا) قد ينفع المسلمة في قضاء يومها في رمضان.

برنامج الأخت المسلمة في رمضان

أولا: برنامج ليلة رمضان

وليلة رمضان تبدأ من ظهور هلال رمضان بعد غروب الشمس ذلك اليوم، ويشرع في تلك الليلة القيام والسحر وغيرها من العبادات الثابتة بالدليل.

وبرنامج الأخت المسلمة في ليالي رمضان يختلف باختلاف تلك الليالي ذاتها، فالليالي العشر في رمضان أكثر فضلا وأدعى للحرص على العبادة فيها.

وعموما فإن برنامج ليلة رمضان كالتالي:

القيام: فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: «**من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه**» [رواه مسلم].

فالحديث: دليل على فضل رمضان، وأنه من أسباب مغفرة الذنوب، ومن صلى التراويح كما ينبغي فقد قام رمضان، والمغفرة مشروطة بقوله: «**إيمانا واحتسابا**».

ومعنى (إيمانا): أي حال قيامه مؤمنا بالله تعالى، وبرسوله ﷺ ومصدقا بوعد الله وبفضل القيام وعظيم أجره عند الله تعالى.

(احتسابا) أي: محتسبا الثواب عند الله تعالى لا يقصد آخر من رياء ونحوه فهذه فضائل القيام، وتلك شروطها، وإذا تأملت أختي المسلمة في قوله «إيمانا» فإنه دال على وجوب الاتباع في القيام؛

لأن الاتباع من مقتضى الإيمان بالله ربا وبمحمد ﷺ رسولا.

فمتى يكون القيام وكيف يكون؟

وقت القيام وصفته: والسنة في القيام أن يكون أول الليل.

وليس من السنة تأخيره، فإذا رغبت المسلمة في الصلاة وقت السحر بعد القيام في أول الليل فذلك السنة أيضا.

قال أبو داود: قيل لأحمد وأنا أسمع: (يؤخر القيام يعني التراويح في آخر الليل. قال لا، سنة المسلمين أحب إلي) [مسائل الإمام أحمد لأبي داود ص٦٢].

ولكن على الأخت المسلمة إذا صلت في أول الليلة ورغبت الصلاة آخره أن لا توتر؛ لقول النبي ﷺ: «**لا وتران في ليلة**» [رواه الترمذي والنسائي].

ومعنى ذلك أن الوتر يكون في القيام المتأخر دون المتقدم، أو في المتقدم دون المتأخر.

وإذا حضرت –أخية– القيام في المسجد فلا ينبغي لك الانصراف قبل الإمام ولو زاد على إحدى عشرة أو ثلاث عشرة ركعة؛ لقول النبي ﷺ «**من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة**» [رواه أبو داود والترمذي].

وإذا انتهيت من الوتر تقولين: سبحان الملك القدوس ثلاثا (٣) كما ثبت عن النبي ﷺ ورواه أبو داود والنسائي.

ولكن ينبغي لك الحرص على آداب المشي إلى المسجد من

الحشمة والوقار والستر والعفاف حتى لا يكون ذهابك فتنة تضرين بها الرجال.

وأما صفة القيام فعليك أختي المسلمة أن تحافظي فيه على تمام الركوع والسجود، وأن تكثري في سجودك من الاستغفار والدعاء، فعن عائشة –رضي الله عنها– حين سُئلت عن صلاة النبي ﷺ في رمضان، فقالت: ما كان يزيد في رمضان ولا في غيره على إحدى عشرة ركعة يصلي أربعا، فلا تسل عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي أربعا، فلا تسل عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي أربعا، فلا تسل عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي ثلاثا، فقلت يا رسول الله، أتنام قبل أن توتر؟ قال: «**يا عائشة إن عيني تنامان ولا ينام قلبي**». [رواه البخاري].

وعن ابن عباس –رضي الله عنهما– قال: (كانت صلاة النبي ﷺ ثلاث عشرة ركعة –يعني الليل) [رواه البخاري ومسلم].

فيكون تكثير الركعات أو تقليلها بحسب طول القيام أو قصره قاله شيخ الإسلام ابن تيمية.

ويستحب لك أختي المسلمة الإكثار من تلاوة القرآن الكريم، فإن وقت السحر أوقات مباركة تفيض فيها رحمات الله على خلقه في رمضان وفي غيره، وبعد القيام لا بأس أن تأخذي قسطا من الراحة يكون لك عونا على الدين والدنيا إلا أن (البرنامج) العام للنوم في رمضان لا ينبغي أن يتجاوز ثماني ساعات حتى لا يضر بالبدن ولا يلهي عن فضائل العبادات في شهر رمضان المبارك،

ويكفي الأخت المسلمة أن تنام خمس ساعات بالليل بحسب الاستطاعة وساعتان في أول النهار ووسطه، كل بحسب قدرته وهمته، لاسيما إذا استعانت الأخت المسلمة بأذكار النوم التي تعطي قوة للبدن سائر اليوم ومن ذلك التسبيح ثلاثا وثلاثين، والحمد لله ثلاثا وثلاثين، والتكبير أربعا وثلاثين قبل النوم.

السحور:

والسحور: هو الأكلة الختام في آخر الليل، وقد كان رسول الله ﷺ أشد حرصا عليه، وكان يسميه الغذاء المبارك، وكان يرغب فيه أمته ويقول: «**عليكم بغذاء السحور فإنه الغذاء المبارك**» [رواه النسائي].

وقال ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**» [رواه البخاري].

وقال ﷺ: «**السحور كله بركة فلا تدعوه ولو أن يجرع أحدكم جرعة من ماء. فإن الله وملائكته يصلون على المتسحرين**» [رواه مسلم وأحمد].

ومما يجعل بركة السحور حاضرة فيه اتباع هدي النبي ﷺ فإن من هديه تأخيره إلى آخر الليل، قال ﷺ: «**لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر وأخروا السحور**» [رواه البخاري ومسلم].

وتشمل بركة السحور بركة الدين والدنيا، فهو قوة على الصيام والتقوي فيه إن شاء الله تعالى.

ولذا أختي المسلمة عليك بالحرص عليه وتحريه بدقة بالغة دون إفراط ولا تفريط، وإياك أن يلهيك سهر الليل في الحديث أو غيره عن القدرة على القيام إلى هذه البركة الربانية، فإن العبادات تتفاضل بالأوقات، فالسحور أفضل العبادات في وقت السحور، وهو أفضل من القيام وقراءة القرآن في وقتها.

أبو الحسن بن محمد الفقيه

منتدى البيارق

البرنامج اليومي للمرأة الحائض في رمضان

تجلس المرأة – إذا رأت الحيض في رمضان– بائسة آسفة على ما عساه يفوقها من الفضل والخير. ولكننا نقول لكل امرأة تملكتها هذه الحالة.. لا تبتئسي..!

لا تحزني.. فهذا شيء قد كتبه الله على بنات آدم، وهذا ما أخبر به النبي ﷺ السيدة عائشة، في الحج: دخل رسول الله ﷺ بسرف وأنا أبكي، فقال: «**ما لك أنفست؟!**» قلت: نعم قال: «**بنات آدم**» [رواه البخاري وغيره].

لا تبتئسي... ففي صحيح البخاري من حديث أبي موسى أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا مرض العبد كتب له من الأجر مثل ما كان يعمل صحيحا مقيما**». والحيض مرض عارض يمنع صاحبته مما كانت تفعله وهي صحيحة، من العبادة، وعادة من الطاعة لم يمنعها من مواصلتها إلا الحيض فإن لها من الأجر مثل ما كانت تعمل وهي صحيحة.

لا تبتئسي.. فلقد أعلن الرسول ﷺ لأصحابه وهم في الجهاد أن من كان مشتاقا للجهاد صادقا لم يمنعه سوى العذر فإن له مثل أجر من خرج للجهاد دون فرق، فروى البخاري من حديث أنس أن رسول الله ﷺ قال: «**إن بالمدينة رجالا ما قطعتم واديا، ولا سلكتم طريقا إلا شركوكم في الأجر، حبسهم العذر**».

ولكن هناك ما يجب أن ننبه إليه، أن الكثير من بنات حواء ما

أن يضيعن أوقاهن بعيدا عن روحانيات هذا الشهر، قد ينشغلن بالتلفاز أو غيره ظنا منهن أهن جائز لهن أن يضيعن أوقاهن بعيدا عن روحانيات هذا الشهر، والنتيجة شعورهن بالفتور بعد الطهر من الحيض، وقد تتقاعس الفتاة عن أداء بعض العبادات التي كانت تؤديها قبل أن تحيض.

ومن أجلك أخيتي..

قمنا بإعداد برنامج المرأة الحائض في رمضان..

وذلك لنحفظك من الوقوع في الفتور الذي قد يصيب الفتيات بعد الطهر من الحيض.

ولنحافظ على استمرار روحانية هذا الشهر في أيام حيضك.

ولكي لا تخسري الأجر الكثير الذي قد تحصلين عليه وأنت حائض.

ولنذكرك أن هناك عبادات يمكنك القيام بها وأنت حائض.

وهذا البرنامج بسيط وقصير، وآثرنا أن نجعله منفصلا عن البرنامج اليومي لحياة المسلم وعن برنامج ربة المنـــزل.

ملاحظة: يجب التأكيد أن هذا البرنامج لا يقيد المسلم بأوقات معينة لقراءة القرآن أو الذكر، فالذكر وقراءة القرآن حسب الأوقات والأماكن.

البرنامج المقترح بعد طلوع الفجر

* إجابة المؤذن لصلاة الفجر: اللهم رب هذه الدعوة التامة

والصلاة القائمة آت محمدا الوسيلة والفضيلة وابعثه مقاما محمودا الذي وعدته. في صحيح الجامع.

* اغتنام هذا الوقت ما بين الأذان والإقامة في الدعاء، وقراءة أذكار الصباح، قال ﷺ: «**الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة**» [رواه أحمد والترمذي وأبو داود وصححه الألباني في صحيح الجامع].

إيقاظ أفراد الأسرة لأداء صلاة الفجر. مع احتساب الأجر والثواب.

* الحرص على تشجيع الزوج والأولاد على أداء صلاة الفجر في المسجد جماعة، مع حثهم على التبكير إلى الصلاة والثواب من هذا النصائح.

* قال ﷺ: «**ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبوا**» [متفق عليه].

* قال ﷺ: «**بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة**» [رواه الترمذي رقم ٢٨٢٣ في صحيح الجامع].

* حث الزوج والأولاد على أداء سنة الفجر في المنـــزل اقتداء بسنة المصطفى ﷺ، مع احتساب الأجر، قال رسول الله ﷺ: «**ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها**» [رواه مسلم]

قال رسول الله ﷺ: «**من صلى اثنتي عشرة ركعة في يوم وليلة بني له بهن بيت في الجنة**»، وقال ﷺ: «**خير صلاة المرء في**

بيته إلا المكتوبة» [متفق عليه].

* تذكر استصحاب نية الخير طوال اليوم الرمضاني.

البرنامج المقترح بعد الخروج من المسجد/ مغادرة المصلى:

* حث أفراد الأسرة على احتساب الأجر والثواب من خلال سعيهم لتوفير الرزق الحلال وطلب العلم، قال رسول الله ﷺ: «**ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده**» [رواه البخاري].

* وقال رسول الله ﷺ: «**من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة**».

* حث أفراد الأسرة جميعا على ذكر الله تعالى طوال اليوم. قال تعالى: ﴿**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [الرعد: ٢٨].

قال ﷺ: «**أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله**» [حسنه الألباني].

احتساب الأجر والثواب بهدف طاعة الله ورسوله.

* حث أفراد الأسرة على أداء صلاة الضحى ولو ركعتين قبل الخروج من المنـــزل، قال رسول الله ﷺ: «**يصبح على كل سلامي من أحدكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن المنكر صدقة، ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى**».

* ذهابك إلى العمل أو الجامعة أو المدرسة مع احتساب الأجر

والثواب. قال رسول الله ﷺ: «**ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده، وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده**» [رواه البخاري].

* وقال رسول الله ﷺ: «**من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة**».

* الانشغال بذكر الله تعالى طوال اليوم: قال تعالى ﴿**فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ**﴾.

البرنامج اليومي للصائمين في رمضان

المقصود من البرنامج: الكيفية المثالية لاغتنام المسلم يوما من رمضان حقا كما ينبغي مستغلا كل ساعة فيه بأداء طاعة وعبادة أو نفع متعدٍ للآخرين يتقرب به إلى الله تعالى راجيا بذلك الأجر والثواب.

قال ابن مسعود -رضي الله عنه: (ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه، ونقص فيه أجلي و لم يزدد فيه عملي).

فاليوم الواحد من رمضان يعد فرصة سانحة مجالا واسعا للتقرب إلى الله بأنواع الطاعات وتنوع العبادات فيكون الأجر أعظم والثواب أكبر.

فيا أخي الصائم/ أختي الصائمة:

إن استطعت ألا يسبقك أحد إلى الله في هذا الشهر فافعل.

ملاحظة:

البرنامج التالي يمكن فيه أن يختم القرآن الكريم مرة أو مرتين أو ثلاث بإذن الله خلال شهر رمضان، وإن كنتم تستطيعون الزيادة في عدد الختمات خلال الشهر فقد أصبتم خيرا أكير بإذن الله، ويجب التأكد إن هذا البرنامج لا يقيد المسلم بأوقات معينة لقراءة القرآن أو الذكر، فالذكر وقراءة القرآن عبادات مباحة في جميع الأوقات والأماكن.

البرنامج المقترح بعد طلوع الفجر

* إجابة المؤذن لصلاة الفجر «**اللهم رب هذه الدعوة التامة، الصلاة القائمة آت محمدا الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقاما محمودا الذي وعدته**» [صححه الألباني رقم: ٦٤٢٣ في صحيح الجامع].

* أداء سنة صلاة الفجر في المنـــزل ركعتين: قال رسول الله ﷺ: «**ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها**» [رواه مسلم]. وقد قرأ النبي ﷺ في ركعتي الفجر: ﴿**قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ**﴾ و﴿**قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ**﴾ [صححه الألباني].

* أداء صلاة الفجر في المسجد جماعة للرجال مع الحرص على التبكير إلى الصلاة: قال ﷺ: «**ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبوا**» [متفق عليه]. «**بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة**» [رواه الترمذي وابن ماجة وصححه الألباني رقم ٢٨٢٣ في صحيح الجامع].

* الانشغال بالدعاء أو الذكر أو قراءة القرآن حتى إقامة الصلاة، قال ﷺ: «**الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة**» [روه أحمد والترمذي وأبو داود وصححه الألباني رقم ٣٤٠٨ في صحيح الجامع.

* الجلوس في المسجد للرجال/ المصلى للنساء.

* الذكر وقراءة أذكار الصباح، كان النبي ﷺ إذا صلى الفجر تربع في مجلسه حتى تطلع الشمس. [رواه مسلم].

* تلاوة القرآن، قال تعالى: **﴿إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾** [الإسراء: ٧٨].

* الالتزام قدر الإمكان بـــ:

* قراءة نصف حزب من القرآن لإكمال ختمة واحدة خلال شهر رمضان.

* أو قراءة حزب واحد من القرآن لإكمال ختمتين خلال شهر رمضان.

* أو قراءة جزء واحد من القرآن لإكمال٣ ختمات خلال شهر رمضان.

ومن استطاع الزيادة في مقدار التلاوة فقد حصد خيرا كثيرا إن شاء الله.

* بعد طلوع الشمس (بثلث ساعة تقريبا) الصلاة ركعتين مستشعرا ثواب وأجر عمرة وحجة تامة.

ملاحظة: صلاة الإشراق هي نفسها صلاة الضحى أول وقتها.

قال رسول الله ﷺ: «**من صلى الغداة في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين، كانت له كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة**» [رواه الترمذي وصححه الألباني].

* تذكر استصحاب نية الخير طوال اليوم الرمضاني.

البرنامج المقترح بعد الخروج من المسجد/ مغادرة المصلى:

* النوم مع الاحتساب فيه، قال معاذ بن جبل –رضي الله عنه:

(إني لأحتسب في نومتي كما أحتسب في قومتي).

* أداء صلاة الضحى لو ركعتين.

قال رسول ﷺ: «**يصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة، فكل تسبيحة صدقة، وكل تحميدة صدقة، وكل تهليلة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن المنكر صدقة، ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما في الضحى**» [رواه مسلم].

* الذهاب إلى العمل أو الدراسة مع الاحتساب فيه، قال رسول الله ﷺ: «**ما أكل أحد طعاما خيرا من أن يأكل من عمل يده، وأن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده**» [رواه البخاري].

* وقال ﷺ: «**من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة**». [رواه مسلم].

* الانشغال بذكر الله تعالى طوال اليوم، قال تعالى: ﴿**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [الرعد: ٢٥].

قال ﷺ: «**أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله**» [حسنه الألباني رقم: ١٦٥ في صحيح الجامع].

* تذكر استصحاب نية الخير طوال اليوم الرمضاني.

البرنامج المقترح بعد الظهر:

* إجابة المؤذن لصلاة الظهر، ومن ثم أداء الصلاة في المسجد جماعة.

* أداء السنة الراتبة لصلاة الظهر أربع ركعات قبل فرض الظهر وركعتين بعدها، قال رسول الله ﷺ: «**من صلى اثنتي عشرة ركعة في يوم وليلة، بني له بهن بيت في الجنة**» [رواه مسلم].

* تذكر استصحاب نية الخير طوال اليوم الرمضاني.

البرنامج المقترح بعد العصر:

* إجابة المؤذن لصلاة العصر، ومن ثم أداء الصلاة في المسجد في جماعة.

* تلاوة القرآن.

* الالتزام قدر الإمكان بـــ:

* قراءة نصف حزب من القرآن؛ لإكمال ختمة واحدة خلال شهر رمضان.

* أو قراءة حزب واحد من القرآن؛ لإكمال ختمتين خلال شهر رمضان.

* أو قراءة جزء واحد من القرآن لإكمال ٣ ختمات خلال شهر رمضان.

ومن استطاع الزيادة في مقدار التلاوة فقد حصد خيرا كثيرا، إن شاء الله.

* سماع موعظة المسجد، قال رسول الله ﷺ: «**من غدا إلى المسجد لا يريد إلا أن يتعلم خيرا أو يعلمه كان له كأجر حاج تاما حجته**» [رواه الطبراني حسن صحيح].

* أخذ قسط من الراحة مع احتساب النية الصالحة فيه، ففي الصحيحين عن عبد الله بن عمرو –رضي الله عنهما– أن النبي ﷺ قال: «**وإن لبدنك عليك حق**».

البرنامج المقترح قبيل المغرب:

* القيام بإحدى الأنشطة التالية:

* الاهتمام بشؤون المنـــزل والعائلة.

* المذاكرة.

* حفظ القرآن.

* سماع الخطيب أو المواعظ والرقائق أو الدعوة عبر النت.

* تقديم المساعدات والعون في تفطير الصائمين في المساجد.

* الانشغال بالدعاء، قال رسول الله ﷺ: «**الدعاء هو العبادة**» [صححه الألباني رقم: ٣٤٠٧ في صحيح الجامع].

البرنامج المقترح بعد غروب الشمس:

* إجابة المؤذن لصلاة المغرب.

* تناول الإفطار على رطيبات أو تمرا أو ماء مع احتساب أجر اتباع السنة مع ذكر دعاء الإفطار، كان رسول الله ﷺ إذا أفطر قال: «**ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله**» [صححه الألباني رقم ٤٦٧٨ في صحيح الجامع].

* أداء صلاة المغرب (جماعة في المسجد للرجال).

* أداء السنة الراتبة لصلاة المغرب – ركعتان.

* الاجتماع مع الأهل حول مائدة الإفطار مع شكر الله على نعمة إتمام صيام هذا اليوم.

* قراءة أذكار المساء.

* الاستعداد لصلاة العشاء والتراويح بالوضوء والتطيب (ويكون التطيب للرجال فقط) واستشعار خطوات المشي إلى المسجد، قال رسول الله ﷺ: «**أيما امرأة استعطرت ثم خرجت فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية**» [رواه أبو داود والترمذي والنسائي وغيرهم وصححه الألباني رقم ٢٧٠١ في صحيح الجامع].

قال رسول الله ﷺ: «**أيما امرأة أصابت بخورا فلا تشهد معنا العشاء الآخرة أي صلاة العشاء**» [رواه مسلم].

قال رسول الله ﷺ: «**لا تمنعوا إماء الله مساجد الله، وليخرجن تفلات –أي غير متطيبات**» [رواه أحمد وأبو داود وصححه الألباني رقم ٥٤٥٧ في صحيح الجامع].

قال ﷺ: «**من تطهر في بيته ثم مشى إلى بيت من بيوت الله ليقضي فريضة من فرائض الله، كانت خطواته إحداهما تحط خطيئة والأخرى ترفع درجة**» [رواه مسلم].

البرنامج المقترح بعد العشاء:

* إجابة المؤذن لصلاة العشاء وأداء صلاة العشاء جماعة في المسجد.

* أداء السنة الراتبة لصلاة العشاء - ركعتان.

* أداء صلاة التراويح جماعة كاملة في المسجد، قال رسول الله ﷺ: «**إن من صلى مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة**» [رواه أهل السنن وقال الترمذي حسن صحيح].

* تلاوة القرآن.

* الالتزام قدر الإمكان بـــ:

* قراءة نصف حزب من القرآن لإكمال ختمة واحدة خلال شهر رمضان.

* أو قراءة حزب واحد من القرآن لإكمال ختمتين خلال شهر رمضان.

* أو قراءة جزء واحد من القرآن لإكمال ٣ ختمات خلال شهر رمضان.

ومن استطاع الزيادة في مقدار التلاوة فقد حصد خيرا كثيرا إن شاء الله.

* القيام بإحدى الأنشطة التالية:

* جلسة عائلية/ صلة الرحم/ سمر رمضاني هادف.

* سماع الخطب أو المواعظ والرقائق في المساجد.

* الدعوة عبر النت أو غيره.

* المذاكرة.

* حفظ القرآن.

البرنامج المقترح في الثلث الأخير من الليل:

* أداء صلاة التهجد مع إطالة السجود والركوع فيها وتصلي جماعة في المسجد في العشر الأواخر من رمضان.

* أداء صلاة الوتر إن لم تصل مع الإمام، قال رسول الله ﷺ: «**إنه من صلى مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة**» [رواه أهل السنن وقال الترمذي حسن صحيح].

* تلاوة القرآن.

* الالتزام قدر الإمكان بـــ:

* قراءة نصف حزب من القرآن لإكمال ختمة واحدة خلال شهر رمضان.

* أو قراءة حزب واحد من القرآن لإكمال ختمتين خلال شهر رمضان.

* أو قراءة جزء واحد من القرآن لإكمال ٣ ختمات خلال شهر رمضان.

ومن استطاع الزيادة في مقدار التلاوة فقد حصد خيرا كثيرا إن شاء الله.

* السحور مع استشعار نية التعبد لله تعالى وتأدية السنة، قال ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**» [متفق عليه].

* الجلوس للدعاء والاستغفار والصلاة حتى أذان الفجر.

* قال رسول الله ﷺ: «**ينـــزل ربنا تبارك وتعالى في كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الأخير فيقول: من يدعوني فأستجب له، ومن يسألني فأعطيه، ومن يستغفرني فأغفر له**» [رواه البخاري ومسلم].

مشروع مثمر في اليوم الواحد في رمضان

قبل الفجر:

* التهجد، قال تعالى: ﴿**أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ آَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآَخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ**﴾ [الزمر: ٩].

* السحور، قال النبي ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**» [متفق عليه].

* الاستغفار إلى أذان الفجر، قال تعالى: ﴿**وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ**﴾ [الذاريات: ١٨].

* أداء سنة صلاة الصبح، قال ﷺ: «**ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها**» [رواه مسلم].

بعد طلوع الفجر:

* الانشغال بالذكر والدعاء حتى إقامة الصلاة، قال النبي ﷺ: «**الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة**» [رواه أحمد والترمذي وأبو داود].

* الجلوس بعد أداء الصلاة للذكر وقراءة القرآن إلى طلوع الشمس (أذكار الصباح) فقد كان النبي ﷺ إذا صلى الفجر تربع في مجلسه حتى تطلع الشمس. [رواه مسلم].

* صلاة ركعتين، قال النبي ﷺ: «**من صلى الفجر في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له**

كأجر حجة أو عمرة تامة تامة تامة» [رواه الترمذي].

* الدعاء بأن يبارك الله في يومك، قال ﷺ: «**اللهم إني أسألك خير ما في هذا اليوم فتحه ونصره ونوره وبركته وهداه، وأعوذ بك من شر ما فيه وشر ما بعده**» [رواه أبو داود].

* النوم مع الاحتساب فيه، قال معاذ –رضي الله عنه–: (إني لأحتسب نومتي كما أحتسب قومتي).

* الانشغال بذكر الله طوال اليوم، قال النبي ﷺ: «**ليس يتحسر أهل الجنة إلى على ساعة مرت بهم ولم يذكروا الله تعالى فيها**» [رواه الطبراني].

الظهر:

* صلاة الظهر وسنتيها القبلية والبعدية.

* أخذ قسط من الراحة مع نية صالحة «**وإن لبدنك عليك حقا**».

العصر:

* صلاة العصر مع الحرص على صلاة أربع ركعات قبلها، قال النبي ﷺ: «**رحم الله امرءا صلى قبل العصر أربعا**» [رواه أبو داود والترمذي].

المغرب:

* الانشغال بالدعاء قبل الغروب، قال النبي ﷺ: «**ثلاثة لا ترد دعوتهم وذكر منهم الصائم حتى يفطر**» [أخرجه الترمذي].

* تناول وجبة الإفطار مع الدعاء «**ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله تعالى**» [رواه أبو داود].

* الاجتماع مع الأهل وتدارس ما يفيد.

* الاستعداد لصلاة العشاء والتراويح.

العشاء:

* صلاة العشاء جماعة في المسجد مع التبكير إليها (إن كنت تؤدين صلاة التراويح).

* صلاة التراويح كاملة مع الإمام، قال النبي ﷺ: «**من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه**» [رواه البخاري ومسلم].

* وينبغي التنبيه إلى ضرورة خروج المرأة إلى الصلاة –وغيرها– دون أن تكون متبرجة أو متعطرة، قال النبي ﷺ: «**إذا شهدت إحداكن العشاء فلا تمس طيبا**» [صحيح الجامع]، قال النبي ﷺ: «**أيما امرأة تطيبت ثم خرجت، فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية، وكل عين زانية**» [صحيح الجامع].

* تأخير صلاة الوتر إلى آخر الليل، قال النبي ﷺ: «**اجعلوا آخر صلاتكم بالليل وترا**» [متفق عليه].

برنامج مفتوح:

* زيارة (قريبات – صديقات – جارة).

* ممارسة النشاط الدعوي الرمضاني.

* مطالعة شخصية.

* مذاكرة ثنائية (أحكام – آداب – سلوك... إلخ).

* درس عائلي.

* تربية ذاتية.

* حضور حلقة ذكر مع الحرص على الأجواء الإيمانية واقتناص فرص الخير في هذا الشهر الكريم، وصلى الله وسلم على نبينا محمد.

المراجع

* تربية وإدارة الذات في رمضان.

* منتديات: هدية لك.

* موقع: يا له من دين.

* منتدى البيارق.

الفهرس